



Leven voelen

Leer uw kind kennen

Uw zwangerschap is nu zo ver gevorderd dat u uw kind voelt bewegen. Tijdens de zwangerschapscontroles houdt de verloskundige of de gynaecoloog de groei en de conditie van uw kind in de gaten.

Niemand kent het kind voordat hij/zij is geboren zo goed als uzelf. Wij raden u daarom aan om tijdens de zwangerschap iedere dag aandacht te besteden aan het bewegingspatroon van uw kind. Zo heeft u contact met uw kind en leert u hem/haar goed kennen. In deze folder vindt u informatie over wat het bewegen van uw kind betekent en geven we aan wat u moet doen wanneer u uw kind niet goed voelt bewegen.

Het bewegingspatroon van uw kind: Wat voelt u?

Bij een eerste zwangerschap voelt u het kind meestal rond de 20-24 weken voor het eerst bewegen. Bij een volgende zwangerschap is dit vaak al eerder. Dan voelt u uw kind vaak al bewegen bij 16-18 weken. U weet dan namelijk waar u op moet letten. Vaak worden de eerste bewegingen omschreven als 'belletjes' of 'vlinders in de buik'. Sommige vrouwen noemen het ook wel 'rommelende darmen, maar dan toch anders'.

Als u eenmaal uw kind heeft gevoeld, dan herkent u de bewegingen steeds meer. U gaat uw kind steeds duidelijker voelen. Als u uw kind voor het eerst heeft voelen bewegen, dan kan het zijn dat u dat niet meteen elke dag voelt. U hoeft zich daar in het begin geen zorgen over te maken.

Uw kind maakt heftige en minder heftige bewegingen in uw baarmoeder. Kleine bewegingen die uw kind maakt, voelt u niet altijd. Van tijd tot tijd kan hij/zij de hik hebben. Dat kunt u voelen als kleine, ritmische samentrekkingen. Als u van houding verandert, kan het ook zijn dat u uw kind meer voelt bewegen. Bijvoorbeeld als u vanuit een zittende houding gaat liggen. U voelt de bewegingen het beste wanneer u ontspannen ligt en het minst als u staat, loopt of bezig bent.

Vanaf ongeveer 28 weken worden de bewegingen in uw buik steeds krachtiger. U kunt schoppen, draaien, golven en porren voelen. Uw partner kan het nu ook voelen.

Uw kind ontwikkelt vanaf 28 weken een patroon waarin het slaapt en wakker is. De meeste tijd brengt uw kind slapend door. Dit kan een diepe slaap zijn. Uw kind beweegt dan nauwelijks. Het kan ook een droomslaap zijn waarin het slaapt maar wel regelmatig even beweegt. Dit slaap-waakritme wisselt zich af. Tussendoor zijn er periodes van heel actief zijn. Uw kind is dan de hele tijd aan het bewegen.

Hoe vaak uw kind beweegt is verschillend per kind. Het kind beweegt het meest rond de 32 weken. Gedurende de laatste weken van de zwangerschap worden de kindsbewegingen iets minder krachtig. Ook neemt de rusttijd tussen de actieve periodes toe. Dat is normaal. Dit kan komen doordat de hoeveelheid vruchtwater wat afneemt. Het kind is dan volgroeid en de ruimte in de baarmoeder wordt kleiner. Een kind van 24 weken kan bijvoorbeeld niet langer dan 20 minuten stilliggen. In de uitgerekenende periode kan dat oplopen tot een uur.

Wat kan invloed hebben op het bewegen en het voelen?

Het is belangrijk dat u de bewegingen van uw kind voelt zoals u dat gewend bent. Sommige kinderen zijn heel actief en anderen juist rustig. Sommige zwangere vrouwen voelen minder kindsbewegingen dan anderen. Dit kan een aantal oorzaken hebben:

- Als de moederkoek (placenta) aan de voorkant van de baarmoeder ligt, kan dit ervoor zorgen dat u de kindsbewegingen minder goed voelt. De moederkoek werkt dan als een soort stootkussen.
- Als u medicijnen, alcohol of drugs gebruikt kunt u bewegingen van uw kind minder voelen. Uw kind kan wat rustiger of trager zijn als u pijnstillers met morfine of kalmerende middelen gebruikt. Tevens kan roken en alcohol drinken de bewegingen van uw kind beïnvloeden

Waarom is het belangrijk om kindsbewegingen te voelen?

Uw kind krijgt alles wat het nodig heeft via de moederkoek. Zolang de moederkoek goed functioneert zal het kind goed bewegen. Zo geeft uw kind aan dat het zich lekker voelt bij u in de buik.

Als de moederkoek niet goed werkt, gaat uw kind minder bewegen. Uw kind bespaart op deze manier energie. Daarom is het belangrijk om op het bewegen van uw kind te letten. Hiermee merkt u mogelijk problemen bij uw kind op en kunt u nare dingen voorkomen.

Wat moet u doen als u minder kindsbewegingen voelt?

Het kan zijn dat u uw kind gedurende 12-24 uur minder voelt bewegen dan u gewend bent. Bedenk dan eerst of u druk bent geweest. Ga na of u de afgelopen periode een harde buik heeft gehad. Hierdoor kunt u de kindsbewegingen gemist hebben. Probeer dan gedurende 1-2 uur in ontspannen toestand bewust bezig te zijn met de bewegingen van uw kind. Neem eventueel een warme douche/bad. U kunt ook gaan liggen op uw linkerzij. Concentreer u op mogelijke bewegingen van uw kind. Probeer hierbij diep naar de buik te ademen en te ontspannen.

Wanneer u na deze periode van bewuste ontspanning uw kind nog niet hebt voelen bewegen of u blijft ongerust, neem dan contact op met uw verloskundige of gynaecoloog. Wacht niet tot de volgende dag.

Wanneer u onder controle bent bij de verloskundige, belt u naar het spoednummer van uw verloskundige. Bent u onder controle van de gynaecoloog? Dan belt u tijdens kantooruren naar de polikliniek Gynaecologie en Verloskunde via telefoonnummer: (073) 553 62 50. Buiten kantoor tijden belt u met de afdeling Verloskunde, telefoonnummer: (073) 553 20 20.

De verloskundige of gynaecoloog stelt u dan verschillende vragen. Aan de hand van uw antwoorden bepaalt hij/zij of een uitgebreidere controle nodig is. Het kan zijn dat u op de praktijk bij uw verloskundige of naar het ziekenhuis moet komen.

Let op: Het kan zijn dat de verloskundige of gynaecoloog u extra adviezen heeft gegeven over het leven voelen van uw kind. Houdt u dan deze adviezen aan.

Extra controles

Als de verloskundige of de gynaecoloog het nodig vindt, krijgt u uitgebreide controles in het ziekenhuis.

In het ziekenhuis wordt er een CTG gemaakt. CTG staat voor CardioTocoGrafie. Bij een CTG wordt de hartslag van uw kind minimaal een half uur lang geregistreerd. Zo krijgen we een betere indruk hoe het met uw kind gaat. Verder wordt er met een echo gekeken naar de hoeveelheid vruchtwater. Ook controleren we de kindsbewegingen.

Wanneer de controles goed zijn, mag u weer naar huis. Thuis volgen de reguliere (verloskundige) vervolgcontroles.

Het kan zijn, dat er twijfels zijn over de conditie van uw kind. Dan zijn er extra controles nodig. Afhankelijk van de resultaten, van de controles en het aantal weken die u zwanger bent, kan het advies zijn dat uw kind zo gauw mogelijk moet worden geboren.

Heeft u na de controles opnieuw het gevoel dat u uw kind minder voelt? Twijfel niet en neem dan weer contact op met uw verloskundige of gynaecoloog.

Samenwerking

Deze folder is gemaakt door het Jeroen Bosch Ziekenhuis in samenwerking met de Coöperatie Verloskundigen 's-Hertogenbosch.

Bronvermelding

Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen www.knov.nl
Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie www.nvog.nl